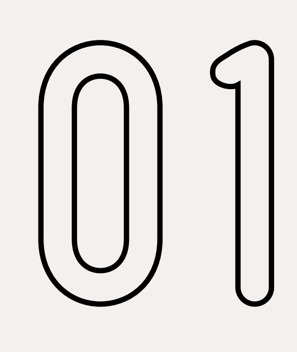


DON'T WORRY BE FIT

SNACKS & POSTRES

BY AGU TORRES

NI DIETA NI COLECCIÓN DE SIMPLES RECETAS



JUNTOS

Somos un equipo que busca inspirarte. Vamos a cruzar la línea del "no puedo", esa que tanto miedo nos da.

Vamos a enseñarte a elegir y a cuidarte mediante pequeños pasitos que construirán tu historia y la de tu descendencia.

02

CREER

Como especie evolucionamos y empezamos a consumir envoltorios y alimentos procesados, que están ahí para sacarnos de apuro.

Creemos en la alimentación real. En los orígenes y en la sabiduría que el Universo nos brinda.

Estas páginas se escriben porque creemos en vos. Son sueños y anécdotas; pero, por sobre todo, son nuestra mano junto a la tuya en el camino hacia una mejor versión.

“

**CREEMOS EN
LA ALIMENTACIÓN REAL
EN LOS ORÍGENES
Y EN LA SABIDURÍA
DEL UNIVERSO**

”

03

PROCESO

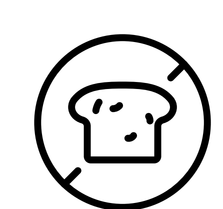
Desaprender es un proceso y estamos para acompañarte en este viaje brindándote calidad, experiencias divertidas y placer. Y en este viaje vamos a comer rico y por sobre todo: fácil.

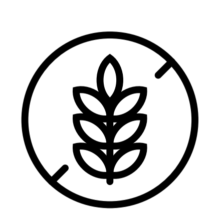
¿Estás listo? Empecemos.

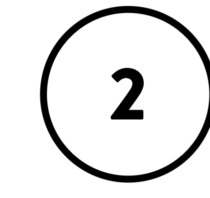
INDICE

ICONOS

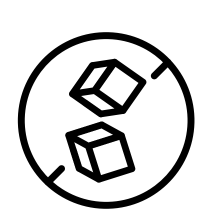

VEGANO

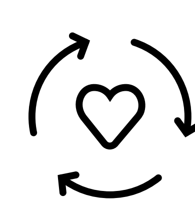

LOW CARB

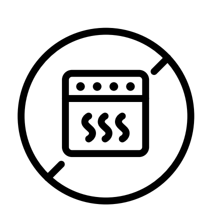

APTO CELIACO


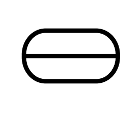
PORCIONES


SIN AZUCAR AGREGADA

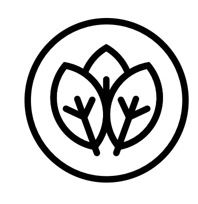
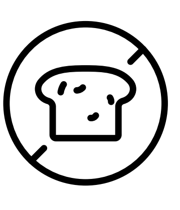

RECICLAR


S/IN COCCION


I WANT TO BRAKE FREE
CHOCO COCO STYLE
QUINOA POP N' ROLL
SCOOBY SANDWICH
CRUNCHY SWEET POTATOES
El permitido de cada día



CHOCOCOCO STYLE


INGREDIENTES

1	taza de coco rallado
1	taza de harina de nuez
8	dátiles
1	cda. de cacao en polvo
1	cda. de aceite de coco
5	nueces picadas
c/n	stevia
c/n	esencia de vainilla
c/n	dulce de leche vegetal

CHOCOCOCO STYLE

PASO A PASO

> **Precalentar el horno a 180°.**

> **Hidratar dátiles** por 20 minutos y procesar.

> **Mezclar bien todos los ingredientes en un** bowl hasta formar una masa homogénea.

> Hacer bolitas con la ayuda de una cuchara y aplastar en forma de tapita.

> Colocarlas en una placa previamente engrasada y **llevarlas al horno por 15 minutos.**

> Dejar enfriar y **armar alfajorcitos rellenándolos con dulce de leche.**

> Decorar con nueces sobre el dulce de leche que se asoma por los costados.

TIP *

Podés rellenar con pasta de maní o dulce de arándanos y armar tu propia colección.
La harina de nuez la hacés procesando nueces.



QUINOAPOP N' ROLL

INGREDIENTES

200 gr	chocolate amargo en barra
1	taza de quinoa pop
1/2	taza de almendras
1	cda. de aceite de coco
1	cda. de pasta de maní

06

QUINOAPOP N' ROLL

PASO A PASO

> Derretir el chocolate con el aceite de coco a baño María.

> Agregar la pasta de maní y mezclar bien, hasta unir perfectamente.

> Dejar que se enfríe.

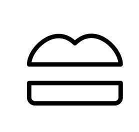
> Agregar la quinoa pop y las almendras e integrar.

> Mezclar y colocar toda la preparación en un molde.

> Guardar en el freezer 2 horas.

TIP *

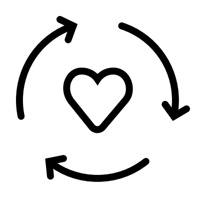
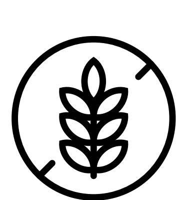
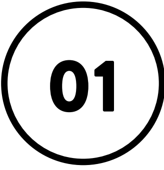
El chocolate debe estar frío para que la quinoa no se ablande.
Cortá las porciones dentro del molde para que no se desarmen.



SCOOBY SANDWICH

INGREDIENTES

1	taza de harina de arroz
1/2	taza de mix de semillas
1/2	taza de queso en hebras
1	huevo
c/n	orégano
c/n	sal
c/n	pimienta
c/n	palta
c/n	remolacha
c/n	zanahoria

SCOOBY SANDWICH

PASO A PASO

> Precalentar el horno a 180°.


> En un bowl, **mezclar todos los ingredientes secos** y luego incorporar el huevo.

> En una placa, previamente engrasada, distribuir con cuchara la preparación. **Cocinar por 30 minutos.**

> **Rellenar con palta, zanahora y remolacha.**

TIP *

No te asustes si creés que quedó líquida la preparación. ¡El horno lo arregla!
Podés rellenar con lo que quieras. Es ideal para reciclar todo lo que tengas en la heladera en modo QEPD o, remil va el clásico de jamón y queso. Ese siempre viene bien.

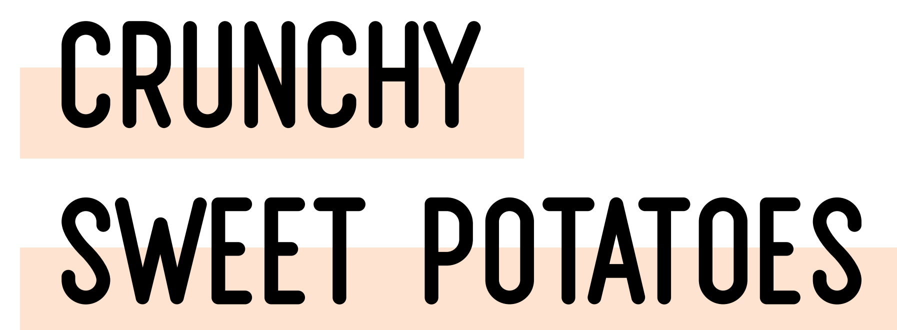


CRUNCHY SWEET POTATOES

INGREDIENTES

5 batatas
c/n sal
c/n pimienta

04



CRUNCHY SWEET POTATOES

PASO A PASO

> **Precalentar horno a 180°.**
> **Lavar y cortar las batatas tan finitas como puedas,** no es necesario pelarlas. Es de gran utilidad usar una mandolina.
> Colocar las **rodajas en una asadera apenas engrasada con aceite de coco** y sal.
> Cocinar en el horno hasta que estén doradas.

TIP *

No pierdas de vista la cocción, porque se cocinan muy rápido. Es importante que no haya excedente de aceite, sino se humedecen y dejarán de ser un snack crunchy crunchy.

ALGO SOBRE LA AUTORA

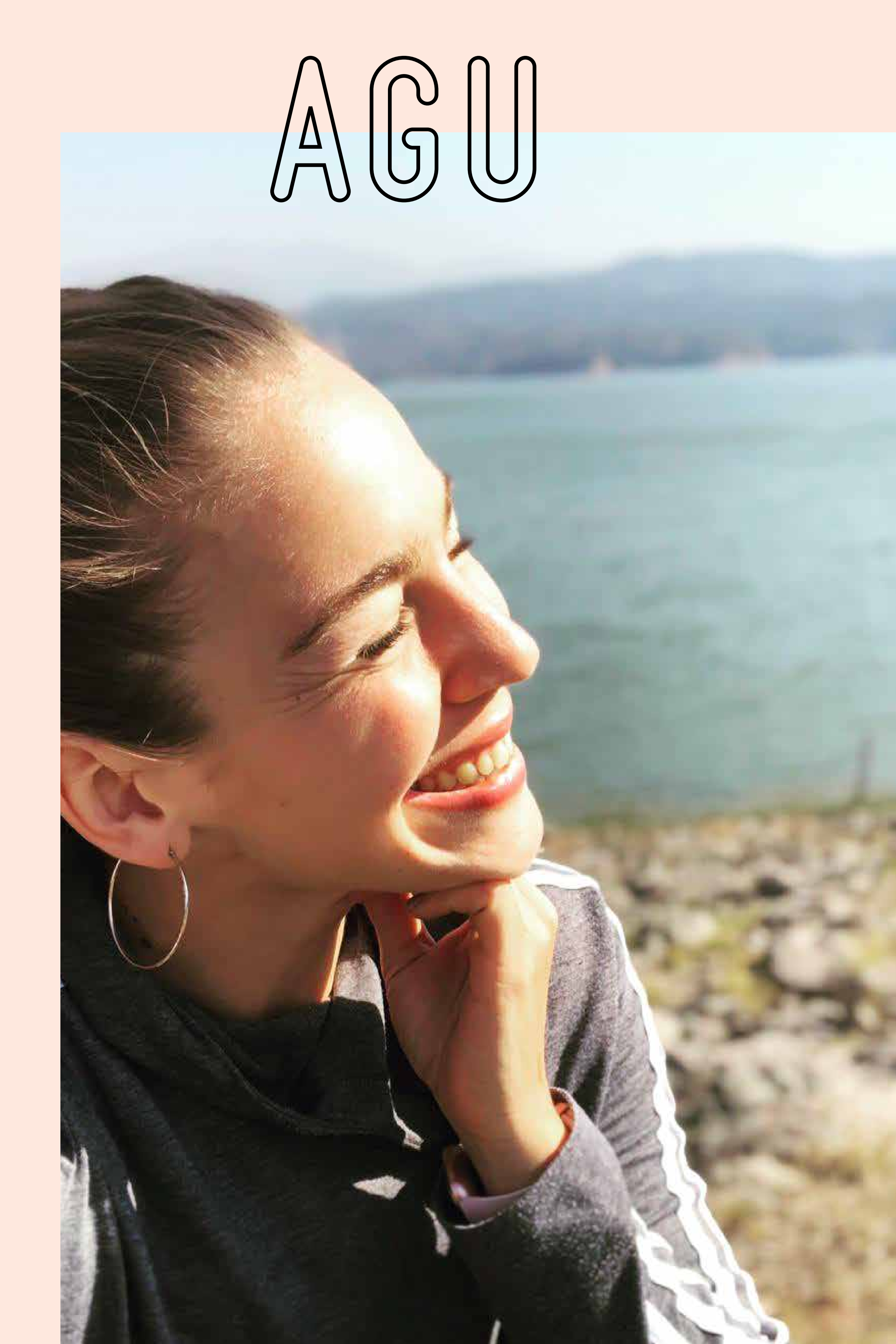
Soy Agu para todo el mundo.
Emprendedora y artista en proceso.
A veces escribo, a veces diseño, otras canto o dibujo. Disfruto crear en todas las formas.


Soñadora por convicción. Estado natural de los ojos chinos y dientes a la vista.

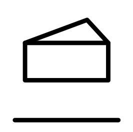
Enamorada de la cocina rica, el movimiento y la vitalidad. Hago de los momentos, recuerdos felices que colecciono y comparto con mucho amor.

Piba común. O no tanto. **Prefiero un trekking el domingo a la mañana que un arrancón el sábado a la noche.** Tengo pocas amigas pero son de fierro. Sueño con una familia y muchos atardeceres frente al mar por todo el mundo.

AGU



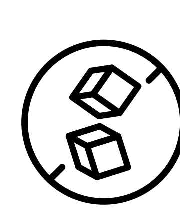

SWEET CHILD OF MINE
THE GORGEOUS CHEESEBAR
CREAMY & SEXY CHOCOLATE
CREPPE DE LA CREPPE
CHOCOLATE DIAMONDS
La frutilla del postre

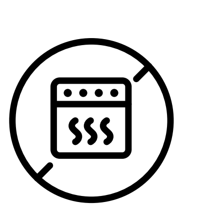


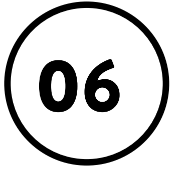
THE GORGEOUS CHEESEBAR

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de coco rallado
- 6 dátiles
- 1 cda. de pasta de maní
- 200 gr yogurt griego
- 1 taza de arándanos
- c/n stevia
- c/n esencia de vainilla







THE GORGEOUS CHEESEBAR

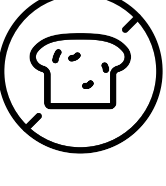
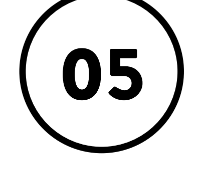
PASO A PASO

- Hidratar dátiles 20 minutos.
- Para la base, **procesar avena, coco, dátiles, y la pasta de maní hasta formar un arenado.**
- Distribuir la mezcla en una budinera forrada con papel film, presionando bien para asegurar que la base quede firme.
- Colocar en el freezer.
- Para el relleno, **procesar el yogurt, arándanos, stevia y esencia de vainilla** hasta que la mezcla quede uniforme.
- Colocar la mezcla en la budinera.
- Dejar en el freezer por 2 horas.
- Para servir, primero desmoldar y luego cortar.

TIP *

A la preparación de la base, agregale agua para facilitar el procesado.
También podés agregarle tu endulzante favorito y/o usar harina de almendras para hacer una versión apta para celíacos o low carb.

CREAMY & SEXY CHOCOLATE

  05

INGREDIENTES

1	taza de almendras
6	dátiles
1	cda. de aceite de coco
300 gr	yogurt griego
1	taza de puré de zapallo
150 gr	cacao amargo en barra
2	huevos
1	cdta. de canela
c/n	esencia de vainilla

CREAMY & SEXY CHOCOLATE

PASO A PASO

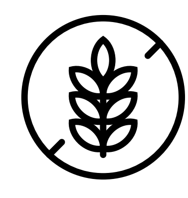
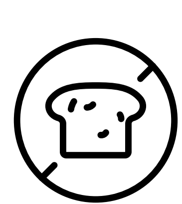
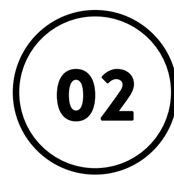
- Precalentar el horno a 180°.
- Dejar en remojo los dátiles por media hora.
- Para la base, procesar las almendras y dátiles.
- Llevar la mezcla a una tartera engrasada con aceite de coco.
- Hornear la base por 7 minutos.
- Para el relleno, derretir el chocolate a baño María.
- Agregar el el puré de zapallo, huevos y el yogurt.
- Colocar la mezcla sobre la base y hornear por 30 minutos.
- Dejar enfriar dentro del horno.
- Decorar con chocolate rallado o en polvo.

TIP

*

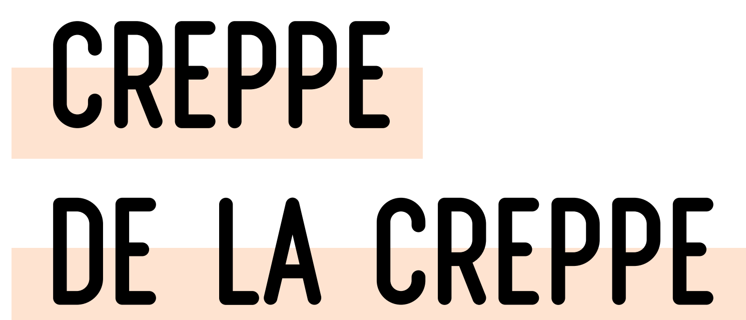
No te asustes cuando leas "zapallo", le da mucha cremosidad. Se puede reemplazar con batata o banana.

CREPPE DE LA CREPPE

INGREDIENTES

1	huevo
1	cda. de harina de coco
2	cdas. de agua
c/n	dulce de leche s/azúcar
c/n	yogurt
c/n	stevia
c/n	esencia de vainilla



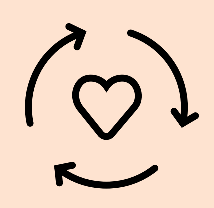
PASO A PASO

- Batir el huevo, el agua y agregar la harina de coco.
- Incorporar la esencia de vainilla y stevia a gusto.
- Cocinar en una sartén a fuego mínimo, previamente engrasada con aceite de coco.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Rellenar con yogurt y dulce de leche sin azúcar.
- Servir doblado como pañuelito y acompañar con frutas.

TIP

*

Los creppes se cocinan de un solo lado. Por eso es muy importante que el fuego esté en mínimo, para que no se quemen. Podés reemplazar la harina por coco rallado o cualquier otra harina que tengas.



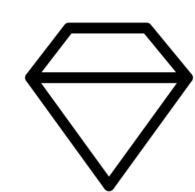
FRUTAS QUE ESTÉN A PUNTO DE PASARSE



CHOCOLATE DIAMONDS

INGREDIENTES

150 gr	chocolate amargo en barra
2	cdas. de aceite de coco
2	cdas. de agua
c/n	almendras



CHOCOLATE DIAMONDS

PASO A PASO

> Derretir el **chocolate con el aceite de coco a baño María.**

> **Agregar agua para poder manipular mejor la mezcla en el paso siguiente.**

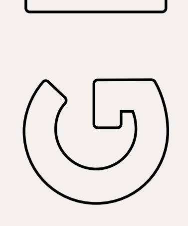
> Distribuir la preparación en una hielera o un molde chiquito y **agregar 3-4 almendras a cada bombón.**

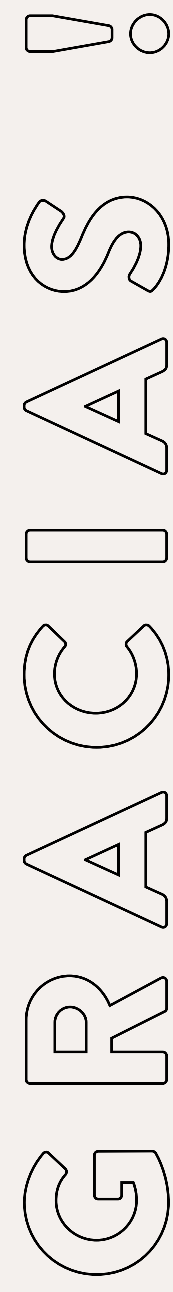
> Congelar por 20 minutos.

TIP

*

Podés ponerle corazón de dulce de leche sin azúcar, nueces, pasas o todo junto.
¡Lo que más te guste!
Es el chocolatito perfecto para cuando necesitamos algo dulce.





Gracias a Popi, mi amiga del alma que siempre me dice que SI y me da vuelta la cabeza, el corazón y el mundo.

Gracias a Juli Cossio, mi genia de la lámpara mágica, que hace todo más claro, lindo y fácil.

Gracias a mis amigos que me empujaron para lanzar esta primera edición. Por sobre todo, gracias por probar y aprobar la combinación de sabores.

Gracias a mi mamá, Ceci, que aunque muchas veces no entiende muy bien que estoy haciendo, siempre me sonríe y me dice: ***"¡WOW! ¡Que lindo Agu!".***

Gracias a mi vida entera, Jockey Gym y a mi pequeño Jockey Zone por elegirme y dejarme ser.

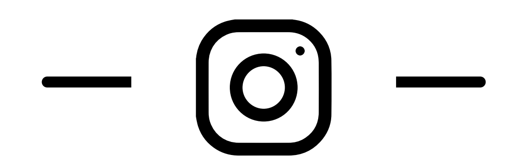
Gracias a "La Silvia" Yogurt Griego Artesanal y a "El Nogal" por ser proveedores incondicionales.

Gracias a todos los que llegaron a leer esta última página.
Como diría mi abuela TATA:

Siempre gracias
Agu Torres

GRACIAS ! GRACIAS !

SEGUINOS EN REDES



@befit_tuc

@agutorres_

-

@jockeygymok

@jockey_zone